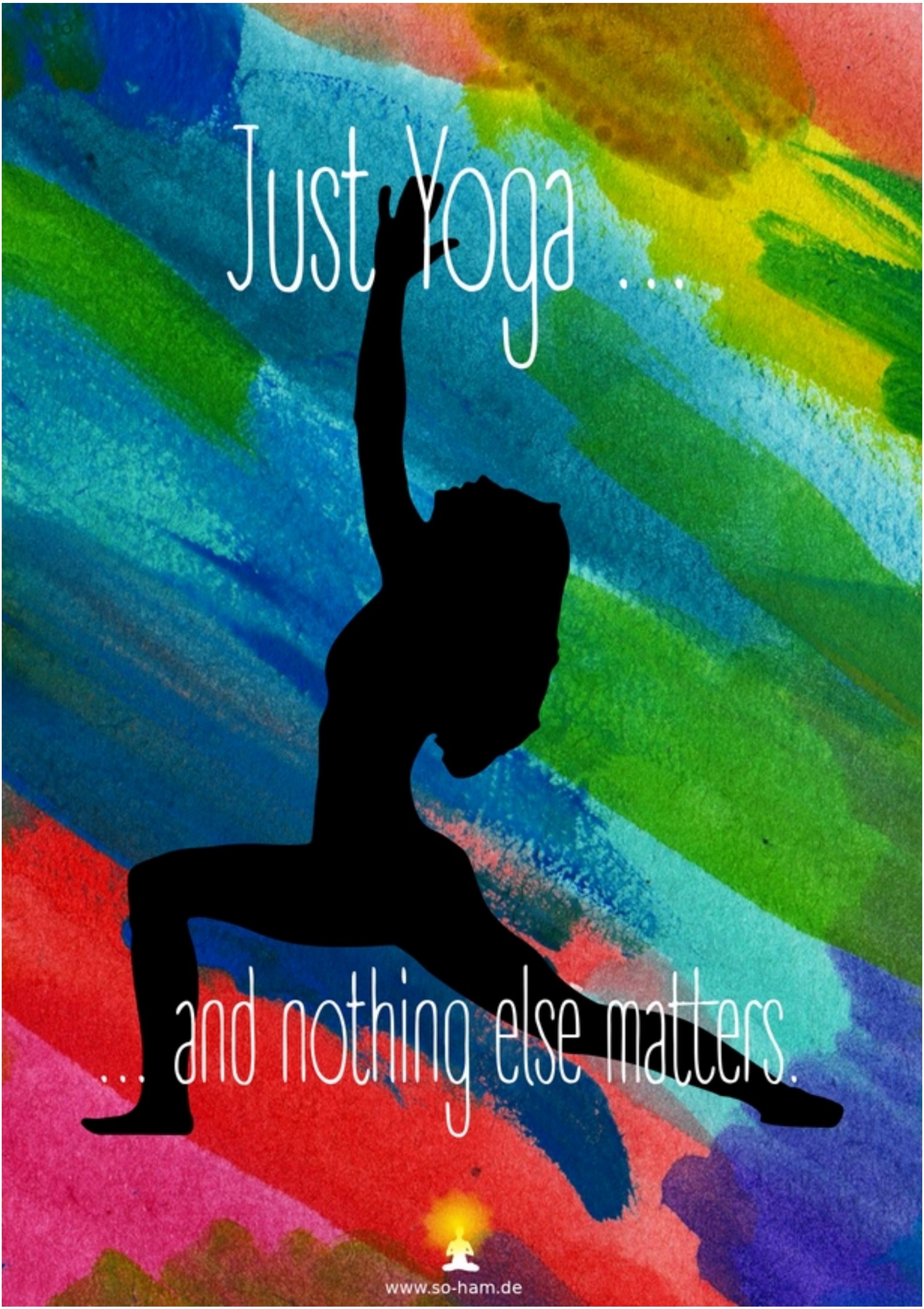
Just Yoga ...
... and nothing else matters.
www.so-ham.de

Yoga, atmen – and nothing else matters ...

Ein paar Gedanken vorab.

Die Zeiten sind gerade sehr unruhig, neben Corona hat jeder / jede noch seine Themen im Gepäck und daher macht es Sinn, auch mal eine recht „neutrale“ Stunde - die kein spezifisches Thema anspricht - anzubieten. Einfach eine Stunde, die den Teilnehmern immer wieder anzubieten, sich zu erlauben, HIER zu sein, einfach zu atmen, Yoga zu praktizieren, in die Ruhe einzutauchen und alles andere JETZT einfach mal ziehen zu lassen. Nicht mehr und auch nicht weniger.

Und das ist immer und zu jeder Zeit passend.

Ich habe es schon mehrfach erlebt, dass ich ein tolles Thema vorbereitet habe und dann kommt ein Teilnehmer und erzählt mir von einer schwerten Krankheit, Jobverlust oder vom Tod eines nahestehenden Menschen.

In solchen Augenblicken macht es dann wenig Sinn, das Thema Lebensfreude o.a. durchzuziehen.

Hier sollten wir in der Lage sein umzuswitchen. Einfach atmen, Yoga praktizieren und so gut es eben geht versuchen, das Belastende für den Augenblick ziehen zu lassen. Es soll nichts verdrängen, sondern einfach mal eine Pause sein – eine Pause von der Trauer, der Angst, den Sorgen, den Ärger …

Ich beginne meine Yogapraxis fast immer mit dem „inneren Zeugen“ und gehe am Ende der Anfangssammlung auf das Thema der Stunde ein, wenn ein besonderes Thema gibt.

In den nächsten Stundenbildern werde ich euch aber weitere Anfangssammlungen schreiben – wer mag, kann zur Einleitung ja immer auf den „inneren Zeugen“ oder eigenen Worten zurück greifen …

Dieses neutrale Stundenbild passt immer und ist eine wundervolle Grundlage,

Anfangssammlung

Finde eine aufrechte und gleichwohl bequeme Sitzhaltung auf deinem Stuhl. Ruckel deinen Körper so zurecht, dass du dich wirklich wohlfühlst. Ziehe die Schultern gerne nochmal zu den Ohren und lasse sie über hinten nach unten kreisen. Wenn du magst, dann wiege deinen Kopf ganz sanft von links nach rechts, von rechts nach links und die Hände liegen entspnnt auf deinen Oberschenkeln.

Und wenn sich alles gut anfühlt, schließe sanft deine Augen. Atme richtig tief und genüßlich durch die Nase ein – halte den Atem kurz – und dann hauche bei leicht geöffneten Mund alle Luft wieder aus. Macht dich komplett leer und komme in aller Ruhe HIER an – an diesem Ort und in deiner Yogapraxis.

Nimm wahr, wie es dir gerade geht. Beobachte die Gedanken, die dir vielleicht noch durch den Kopf gehen. Nimm wahr, wie du dich gerade fühlst und spüre auch mal in deinen Körper hinein und nimm wahr, wie sich dein Körper gerade anfühlt.

Und ganz egal, was immer sich jetzt auch in deinem Bewusstsein zeigen mag – werte nicht, urteile nicht - beobachte alles einfach nur.

Nimm dich aus dem Geschehen heraus und bleibe Zeuge dessen, was irgendwann auf der Leinwand deines Gewahrseins auftaucht, was hier eine kurze oder auch etwas längere Weile präsent ist und was dann irgendwann auch wieder geht.

Entspanne dich in dem Kommen und Gehen der Bilder in Form von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder auch Sinneswahrnehmungen hinein.

(Augenblick der Stille)

Und dann gestatte dir, die Bilder des Alltags für die Zeit dieser Yogapraxis – so gut es gerade geht - loszulassen, sie einfach mal ziehen zu lassen und dabei hilft dir dein Atem.

Komme mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zum Atem und nimm wahr, wie er durch die Nasenlöcher vorbei an deinen Naseninnenwänden in den Körper einströmt und wie er ihn irgendwann auf diesem Wege auch wieder verlässt.

Beeinflusse den Atem erstmal nicht – lasse ihn jetzt so kommen und so gehen, wie er gerade kommen und gehen möchte – ganz natürlich. Und du folgst ihm einfach nur – von Moment zu Moment, von Atemzug zu Atemzug – fließt einfach mit deinem Atem mit und bis so ganz automatisch immer HIER – im gegenwärtigen Augenblick.

Vielleicht nimmst du wahr, wie der Atem von ganz allein immer ruhiger und gleichmäßiger durch dich durchfließt, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit bei ihm bist.

Vielleicht nimmst du auch die Ruhe wahr, die so ganz allmählich einkehren kann, wenn du wirklich nur mit dem Atem mitfließt, sonst nichts. Ruhe. Stille.

Einfach nur Atmen and nothings else matters. Genieße es einfach, dich von dem Atem weiter in die Ruhe wiegen zu lassen …

(Augenblick der Stille)

Und aus dieser Ruhe, dieser Gegenwärtigkeit heraus nimmst mit der nächsten Einatmung die Arme über oben nach hinten und beginnst dich zu recken, zu strecken, zu räkelt … Genieße es, den Körper zu spüren und auf die Praxis vorzubereiten …

Du weißt: Just Yoga NOW and nothing else matters!

Asanapraxis

Für dieses Stundenbild bist du in der Asanapraxis völlig frei. Suche dir aus dem Buffet die Übungen und Flows aus, die zu deiner Gruppe passen.

Fange mit ein paar Mobilisationesübungen an, entscheide dich für einen oder zwei stimmige(n) Flow(s), den oder die du ruhig mehrere Male wiederholen kannst.

Gerne auch ein paar Übungen wie den Drehsitz oder auch die sitzende Vorbeuge etwas länger halten und die Teilnehmer während der Haltephase dazu ermuntern, hier zu bleiben, beim Atem und beim Spüren: „Just Yoga now, and nothing else matters“.

Endentspannung

Mache dich fertig für Shavasana, die Endentspannung.

Setze dich so hin, dass du dich wohl fühlst. Gerne kannst du dir ein Kissen oder eine dicke Decke nehmen und den Oberkörper darauf abstützen. Oder du sitzt aufrecht und dein Rücken ist angelehnt.

Und wenn du dann deine Position gefunden hast, schließe – wenn du magst - sanft deine Augen.

Spüre dem Leben in deinem Körper nach – dem Ströhmen von Wärme, dem Ströhmen von Kraft. Achte auf die wiederkehrenden Wellen in dir, auf das Kommen und Gehen, das Entstehen und Vergehen, das Einatmen und Ausatmen. Immer wieder Einatmen und Ausatmen, ein und aus …

Und mit dem Atem kommt sie, die Ruhe.

Nimm wahr, wie sie dich ganz behutsam und liebevoll einnimmt, wie sich dich ummantelt, umhüllt und dir Geborgenheit schenkt. Gib der Ruhe Raum. Erlaube, dass sie sich ausbreiten darf, bis in jede einzelne Zelle deines Körpers. Ruhe. Stille.

Mit jedem Atemzug ein wenig mehr …

Spüre, wie du immer tiefer in die Entspannung sinkst und loslassen kannst …

Deine Gesichtszüge sind ganz sanft und weich.

Die Augenbrauen gleiten auseinander. Die Muskeln rund um die Augen sind ganz gelöst, die Augen entspannt, der Blick friedvoll nach innen gerichtet.

Der ganze Körper gelöst und entspannt.

Stelle dir gerne vor, wie Welle der Schwere von unten nach oben durch den Körper gleitet und die restliche Anspannung aus dir heraus schwemmt.*

Schwer und gelöst liegst du einfach nur da, gibst dich der Erde hin, die dich trägt und aufnimmt. Genieße es einfach, noch einen Augenblick in der Ruhe, der Stille zu verweilen – and nothing els matters. Genieße das helle Licht deines Seins in deinem Shavasana.

(An dieser Stelle einen Augenblick der Stille wahren und vielleicht einen schönen Shavasana-Song spielen)

Und dann den Luftzug an deiner Nasenspitze und du weißt, dass es allmählich Zeit wird zurückzukehren, zurück ins Alltagsbewusstsein.

Dann nimm wieder die Geräusche im Außen wahr, werde dir des Raumes bewusst, der dich umgibt und dann beginne, dich mit kleinen, mit sanften und liebevollen Bewegungen zu wecken.

Bewege die Finger und die Zehen. Die Handgelenke und die Fußgelenke und dann lasse die Bewegungen intuitiv größer werden - weiter werden.

Wenn du magst, kannst du noch nochmal richtig recken und strecken, ganz klein machen und dir eine Umarmung schenken oder die Muskeln nochmal einen Augenblick richtig feste anspannen und sie dann wieder locker lassen. Oder vielleicht möchtest du einfach mal herzhaft gähnen oder dich noch für einen Augenblick auf deine Lieblingsseite kuscheln.

Mache das, was dir guttut. Komme in einer dir angenehmen Art und Weise und in deinem Tempo zurück ins Hier, zurück ins Jetzt.

Und wenn du dann irgendwann soweit bist, komme noch einmal zurück in einen aufrechten Sitz …

Hier folgt deine individuelle Verabschiedung.